



日	月	火	水	木	金	土
謹賀新年					1 元日	2
					休業日	休業日
3	4	5	6	7	8	9
営業日	ポディスパイダー あおい体操 お正月クイズ大会	ポディスパイダー 棒体操 塗り絵	ポディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵	ポディスパイダー はつらつ教室 カラオケ	ポディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵	ポディスパイダー はつらつ教室 カラオケ
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
営業日	ポディスパイダー 棒体操 カラオケ おやつづくり	ポディスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	ポディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	ポディスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	ポディスパイダー いきいき健康体操 壁面作品づくり	ポディスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり
17	18	19	20	21	22	23
営業日	ポディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーづくり	ポディスパイダー 棒体操 硬筆・毛筆書道	ポディスパイダー あおい体操 レクリエーション	ポディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ	ポディスパイダー 棒体操 レクリエーション	ポディスパイダー あおい体操 カラオケ
24	25	26	27	28	29	30
営業日	ポディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	ポディスパイダー いきいき健康体操 カラオケ	ポディスパイダー 棒体操 絵手紙づくり	ポディスパイダー あおい体操 レクリエーション	ポディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	ポディスパイダー 棒体操 カラオケ
31						営業日

先月のご様子



♪メリークリスマス♪

クリスマス飾りづくり、おやつづくり、クリスマスイベントなどを行い、クリスマスの雰囲気の皆様にも感じていただきました。



あおいのクリスマス 詳しくはブログで紹介♪



尾張旭市 通所介護あおい 検索



囲碁・将棋 で 頭の運動



曜日によっては趣味の囲碁や将棋を楽しむ方もいらっしゃいます。皆さま真剣な表情で次の一手を考えてとてもいい脳トレですね！お仲間募集中です！ご希望の方はスタッフにお声掛けください。

あおいオリジナルパーカー できました



あおいのマスコット、ホットちゃんのロゴ入りパーカーです。クリスマスプレゼントとして皆様のお手元に♪

今の時期
室内での上着に
ちょうどいい！



看護師 健康だより

腸活で免疫力を高めよう！

冬は寒さで免疫細胞の動きが悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫力のカナメは腸内環境！ということで、この冬試していただきたい腸を元気にする活動（腸活）をご紹介します。

- ①起床後にコップ1杯の白湯を飲む
- ②夕食は就寝の2時間前までに済ませる（腸内清掃時間を確保）
- ③ヨーグルト・きのこ・海藻などの腸が喜ぶ食事をする
- ④腹筋を鍛えて腸の動きを良くする

腸活で腸を元気にして
冬の寒さを乗り越えましょう!!



機能訓練だより

手を動かす・文字を書く、ということを中心に年賀状づくりに取り組んでいただきました。シールを貼ったり表書きをしたりして、世界に



1枚だけの年賀状が完成しましたね♪

少しの動作でもやらなくなると体は衰えていきます。2021年もいっしょにがんばりましょう！

丑の絵馬のイラストを自身で描かれました

